

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

البطن :: كثرة الأكل

• يقول الإمام الغزالي في كتابه منهاج العابدين "والثالثة : أن في كثرة الأكل قلة الفهم والعلم والرابعة: في كثرة الأكل قلة العبادة..... وألتها المجاعة"

• الإمام الغزالي يتكلم عن شهوة البطن وكما ذكرنا في الأسبوع أن الإنسان فيه وعائين، البطن والقلب.

• فالبطن وعاء الشهوات، والقلب وعاء الإمدادات والنظرات، فإذا ما كان قلبك مستعداً لتلك النظرات امتلأ وكبر وانفسح واتسع فكلما اتسع كلما زادت إيمانه وهدى وعطاءً وفضلاً وإحساناً، وأما إذا كان قلباً مغلقاً فلن يأتيه شيء والعياذ بالله.

• كذلك وعاء بطنك موضع الشهوات والفضلات وغير ذلك من أمور السفليات، يغلق عليك النلقى من حضرة الحق سبحانه وتعالى.

• مما يعينك على الاكتفاء باليسير من الطعام بحيث لا يشغلك عما هو مطلوب منك قيامه ان شاء الله تعالى:

❖ استشعار أن أكثر حياة الحبيب صلى الله عليه وسلم كان يغلبه فيها الجوع.

❖ حاول قد يكون صعب، أن لا تأكل إلا عن جوع، وامسك قبل الشبع ولو بلقمة تتركها.

❖ تصدق بشيء من طعامك ومن جملة صدقة الطعام هو أن تدعو ضيفاً معك يأكل معك، أو تهدي جزءاً منه لجيرانك، ولكن الصدق أفضل الصدقة بالطعام أن تتصدق به قبل أن تأكل منه، لأن هذه أقوى، لأن الصدقة قبل أن تأكل منه فإنك تتصدق بطعام تشتهي، قال تعالى: (وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ) ولو لقمةً.

❖ استحضار النية الصالحة قبل الأكل، ولك نيتان، الأولى تنوي به التقوي على طاعة الله، والنية الأخرى التقوي على خدمة رسول الله صلى الله عليه وسلم.

- كذلك مما يبارك لك في طعامك أن تذكر الله كثيراً وخاصة قبل الأكل، فإن كثرة الذكر شبعٌ للروح وإذا شبعَت الروح أو امتلأت لم يكن لجوع البطن أثرٌ، بخلاف من يذكر الله بعد الأكل، فإنه يهضمه، فيحسّ بالجوع بعده.
- تذكر الله وأنت على جوع وكنت صادقاً شغلك ذكره عن جوع بطنك، وقالوا هذا الذكر الصحيح، **الذاكر الصادق يُنسيه ذكره جوع بطنه، أو ينسيه ذكره خوفه**، لذلك قالوا إذا جعت اذكر الله، وإذا خفت اذكر الله، وإذا أحسست بالوحشة اذكر الله، وإذا مرضت اذكر الله، وإذا شبعَت اذكر الله، في كل أحيانك الله الله الله.
- ❖ أيضاً مما يعينك على الإقلال من الطعام أن تأكل مع جمع، لا تأكل لوحداً، كل مع أناس، قال **صلى الله عليه وسلم** : "طعام الإثنين يكفي الثلاثة وطعام الثلاثة يكفي الأربعة".
- يقول الإمام الغزالي: "والخامسة: أن في كثرة الأكل فقد حلاوة العبادة..... بظهري".
- **كثرة الأكل أنت بذلك تضيع ثلاثة أشياء:**
 1. وقتك، إعداد الطعام يأخذ وقتاً، وتحتاج وقتاً لتأكله.
 2. مضیعةً للمال، إذا كان يأكل كثيراً سيحتاج مالاً كثيراً ويحتاج أن يتعرض لاختلاط بالناس كثيراً والسوق، ضياع للمال والوقت.
 3. يشغلك عن الله، ضيعت وقتك عن الله، أشغلك عن ربك.
- ما هو الحل؟ ليس الحل أنك حتى لا تضيع وقتك أن تعمل الفاست فود، صار الواحد لا يأكل ما يفيده، المقصود أنك تأكل ما يفيدك في حياتك، الفاست فود ليس فيه فائدة ولا قيمة غذائية أنت دمّرت بطنك، مرض وتعلّلت عن الحياة كلها، **فكن فطناً ولا تتبع الناس، كن فطناً.**
- لن تذاق حلاوة العبادة إلا بالجوع، أو بما هو أقرب إلى الجوع، وانظر في رمضان الناس يقبلون لوجود قلة الطعام تجدهم خاشعين يتدبرون القرآن، تنفتح معاني التدبر والتفكر والعلوم عندما يكون الإنسان جائعاً.
- **ليس المقصود الجوع بحيث تفكر في كسرة جوعتك، المقصود جوع يُحتمل.**
- كان السلف يعقدون دروساً في بداية الصباح الباكر ووقت الضحى ما يكون في وقت تناول طعام، يدرسون ثم يتناولون، الطالب يظن إذا أكل سيفهم سيدرس إلى آخره.

- **القلب لا يمتلئ إلا بشيء واحد**، ركّز، أنت في وجهك عينان وهاتان لا تنظران إلا لهدف واحد، عندك قدمان لا تسيران إلا معاً، حددت هدفك مشيت قدماك إلى ذاك الهدف، كذلك قلبك، إما أن تأكل وإما أن تعمل الله يوفقنا وإياكم.
- حياتنا تحتاج إلى إعادة برمجة وصياغة حتى نكون على وعي واضح إن شاء الله تعالى.. الله يثبتنا وإياكم.
- **أفضل أوقات الدعاء والمناجاة عندما تكون خالياً من الطعام، لذلك كان الدعاء في جوف الليل أقرب إلى الاستجابة لأنه يغلب عليك الإخلاص.**
- **للطعام أثر في تغير مزاج الإنسان وخواطره**، الخواطر لها اتصال بالطعام الذي تأكله، وخاصة إذا كان طعاماً من المطعم أو أماكن لا تعرفها الطعام يأخذ من صفات طابعه، من صفات من يطبخه، إذا مثلاً إنسان اشترى طعاماً من مطعم يضع فيه الموسيقى والأغاني، طبخ على أنغام الموسيقى من يأكل هذا الطعام يصل أثر الأغاني المأجنة فيه، تأكل هذا الطعام ما الخواطر التي تخطر في بالك؟ إذا خواطر قريبة من هذا الشيء فاعلم أن أثرها قد وصل إليك.
- **والعكس صحيح** عندما تأكل طعاماً طبخ على ذكر الله وحب النبي ﷺ، عملنا مولد واشترينا طعام لهذا المولد تزداد الصلوات عليه، تزداد محبة الحبيب على نية طابعه، الله يثبتنا وإياكم.
- **كان السلف إذا حضروا دروس شيوخهم أكلوا من ذلك الطعام، كل قدر ما تستطيع، حضرت عند شيخ أو عالم أو تقي وعلمت أن طعامه حلال، طعام طبخ تعظيماً لشعائر الله.**
- **نية الطعام يشترك فيها الأكل والصانع له**، إذا اجتمعت النيتان على مقصد واحد تمّ، الذي طبخه لك على نية صالحة يكون سبب في هدايتك وأنت جئت وأكلت بنية الهداية، اتفقا على نية واحدة تم المقصد.
- **النيات**، كذلك مثل ما يحدث في الطعام كذلك بالنسبة للمتزوجين في حالة المعاشرة، فإن اتفقت نيتتهما أن يحصل على ولد ذكر أو أنثى، أن يكون الولد مثلاً حافظاً القرآن ظهر ذلك في الولد أو البنت.
- أما إذا كان كل واحد في واد فستجد أكثرهما استحضاراً للنية وصدقاً يظهر ذلك في سلوك المولود، رجل أتى أهله ومثلاً نيتها إن كان في حمل أن يكون مثلاً من أهل العلم أو الدعوة إلى الله،

ولكن أمنية أبيه ليست بالقوية فأيهما كان أكثر صدقاً واستحضاراً ظهر ذلك أثره، وهذا ملاحظ وموجود.

• جاء في دعاء النبي ﷺ: (بسم الله الرحمن الرحيم، اللهم جنبنا الشيطان ما رزقتنا).

• **وأبشع شيء**، أن يأتي الإنسان أهله بعد أن يشاهد أفلام غير طيبة، نقل آثار ذلك في ولده يطلع ابنه شيطان قليل الأدب، هذا ثمرتك هذا زرعك، الله يتوب علينا جميعاً توبة نصوحاً.

• يقول الإمام الغزالي: "والسادسة أن فيه خطر الوقوع في الشبهة والحرام، لأن الحلال لا يأتيك إلا قوتاً.....".

• في درس قديم ذكرنا، علامة الحلال من الحرام، الحلال لا يأتي بسرعة وإذا أتى يكون قليلاً، وأما الحرام بسرعة يأتيك وكثير، الذي يأتي بسرعة ويذهب بسرعة والكثير ما فيه بركة.

• إذا طلبت الرزق **فاطلب البركة في الرزق**، قل اللهم ارزقني، اللهم ارزقني رزقاً واسعاً مباركاً فيه، اللهم ارزقني البركة في الرزق.

• والرزق قلنا ليس المال والطعام.. كل ما هو هدية من الله لك هو رزق، الزوجة، الأولاد، الإيمان، الذكاء، التوبة النصوح، ولو طلب رزق العلم والمعرفة لأعطاه، قل الطالبون أنت تطلب من الله علماً نافعاً **غيرك يطلبون دنيا وأنت تطلب علم نافع**، اللهم ارزقني حيك ما هو أحسن من هذا؟ ارزقني حيك، ارزقني حيك سيعطيك حبه والدنيا كلها تبع، الله إذا أعطاك شيئاً من الآخرة أعطاك معها الدنيا.

• الرزق الحلال يأتيك متأخراً بطيئاً اصبر، مثل في حزموت "ما يتأخر السيل إلا من كبره"، لا يأتيك إلا معسراً وقليل، لكن فيه بركة.

• **استعجال الرزق ليس بطيب**، لابد من تسليم الأمر لله تبارك وتعالى.. مثل من يطلب ذرية ويسأل الله ويحاول.. ذهب إلى الأطباء يسافر.. تأخر عليه الإنجاب.. التأخير فيه خير لعل الله يخبي لك عبقرية من العباقرة.

• سيدنا إبراهيم له أولاد كثر لكن لم يُذكر إلا ثلاثة، اشتهروا سيدنا اسماعيل سيدنا إسحاق سيدنا يعقوب، متى أتوا؟ عندما كان كبيراً.

• (الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ)، (وَمِنْ وَرَاءِ إِسْحَاقَ يَعْقُوبَ)، وجاء سيدنا يعقوب بذرية منهم سيدنا يوسف انتشر الخير فلا تدري أنت قدم طلب، يقول لك تم الإرسال تم الاستقبال.

• امرأة عمران طلبت ولداً ذكراً.. طلبت ابناً فجاءت مريم كانت صادقة ولم تعترض، مع أن الله قبل دعوتها (إِذْ قَالَتِ امْرَأَةُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ)، (فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا) أنجبت مريم عيسى، تم القبول سيأتي عيسى في وقته ولما كانت رضيت بسيدنا عيسى حفيدها فإن الله أطال عمر سيدنا عيسى إلى آخر الزمن سينزل في آخر الزمن ويتم المهمة على هذه الأرض (وَجِيهًا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَمِنَ الْمُقَرَّبِينَ) عليه سلام الله وسيدنا محمد، الله يوفقنا وإياكم.

والحمد لله رب العالمين، وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم، ورضي الله عن الصحابة أجمعين، وجزى الله عنا سيدنا الامام الغزالي وسيدي الحبيب حسين خير الجزاء ونفعنا بعلومهما في الدارين